



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Drei Sperrbolzen

Worum geht's?

Drei Barrieren gegen Aufschieben:

ein Pflichtkontakt

ein Körper-Kick

eine klare „Heute nicht“-Grenze

☐

1 Anruf oder
1 Nachricht

- Nur ein Anruf/eine Nachricht
- Davor war's ein Berg, danach nur Staub.

☐

3x 30-Sek-
Bewegung

- Hampelmann, Kniebeugen, Gehen am Stand – 30 Sek.
- 3x pro Tag. Winzig, aber fühlbar.

☐

1 NOT Post-
it kleben

- Ein „Heute nicht“ sichtbar hinkleben.
- Türsteher gegen schlechte Gewohnheiten.

JETZT: Name/Nummer notieren

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3



≤5 Min ·  niedrig ·  zuhause